



Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Rasa Cemas pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan

Adit Shaprizal¹, Desty Endrawati Subroto²,
Elsa Kemalia Putri³, Intan Rahma⁴, Sintya Nurmala Sari⁵,
Encih Nuraeni⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Bina Bangsa, Serang Banten

E-mail: aditshaprizal@gmail.com¹; desty2.subroto@gmail.com²;
kemalia.mput603@gmail.com³; rahmaintann7@gmail.com⁴;
sintyanurmalasari212@gmail.com⁵; encihnuraeni57@gmail.com⁶

Abstract

Anxiety disorders in teenagers are a serious issue that can impact various aspects of their lives, such as social interactions, academic achievement, and emotional well-being. To address these challenges, group counseling has proven to be an effective approach. In group counseling, teenagers can share their experiences with others facing similar issues, creating a supportive and understanding environment. Techniques like open discussions help them identify the causes of their anxiety more effectively, while role-playing allows them to practice new ways of dealing with anxiety-inducing situations. Relaxation exercises also assist them in developing skills to manage anxiety effectively in their daily lives. Literature studies indicate that group counseling not only reduces anxiety levels in teenagers but also enhances their social skills, self-confidence, and emotional resilience. With support from family, schools, and the community, group counseling can become a sustainable strategy in promoting teenagers' mental well-being. Therefore, it is important to consider that there is no one-size-fits-all approach for all teenagers. However, group counseling provides a safe and structured platform for teenagers to learn from each other, strengthen their coping skills, and make progress in overcoming their anxiety. With this approach, it is hoped that teenagers can build a strong foundation for their ongoing mental health.

Keywords: Anxiety Disorders; Teenagers; Group Counseling.

Abstrak

Gangguan kecemasan pada remaja adalah masalah serius yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti interaksi sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan emosional. Untuk mengatasi tantangan ini, konseling kelompok telah terbukti sebagai pendekatan yang efektif. Dalam konseling kelompok, remaja dapat berbagi pengalaman mereka dengan orang lain yang mengalami hal serupa, menciptakan lingkungan yang mendukung dan memahami. Teknik-teknik seperti diskusi terbuka memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan mereka secara lebih baik, sementara role-playing memungkinkan mereka untuk mempraktikkan cara-cara baru dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Latihan relaksasi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk mengelola kecemasan secara efektif dalam kehidupan

sehari-hari. Studi literatur menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya mengurangi tingkat kecemasan pada remaja tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial mereka, rasa percaya diri, dan ketahanan emosional. Dengan adanya dukungan dari keluarga, sekolah, dan komunitas, konseling kelompok dapat menjadi sebuah strategi yang berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan mental remaja. Dengan demikian, penting untuk mempertimbangkan bahwa tidak ada pendekatan satu ukuran yang cocok untuk semua remaja. Namun, konseling kelompok menawarkan platform yang aman dan terstruktur bagi remaja untuk belajar dari satu sama lain, memperkuat keterampilan coping mereka, dan meraih kemajuan dalam mengatasi kecemasan mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan remaja dapat membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan mental mereka yang berkelanjutan.

Kata-kata Kunci: Gangguan Kecemasan, Remaja, Konseling Kelompok.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling kompleks dalam kehidupan manusia. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang sering kali menimbulkan tantangan tersendiri. Perubahan-perubahan ini, seperti transisi menuju kedewasaan, tekanan akademik, pengaruh dari teman sebaya, dan konflik dengan keluarga, seringkali dapat memicu timbulnya perasaan cemas. Dalam banyak kasus, rasa cemas ini merupakan respons yang normal terhadap tekanan hidup.¹

Gangguan kecemasan pada remaja memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Gangguan ini dapat memengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, hubungan sosial, dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan. Remaja yang mengalami kecemasan sering kali merasa terisolasi, kesulitan untuk berkomunikasi, dan kehilangan rasa percaya diri.² Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan pribadi mereka dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental lainnya, seperti depresi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif dan tepat sasaran untuk membantu remaja mengelola kecemasan mereka agar dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat secara emosional.

Konseling kelompok diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Pendekatan ini memfasilitasi remaja untuk berbagi pengalaman dengan individu lain yang mengalami masalah serupa. Suasana kelompok

¹ Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, dan Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *Jispendiora: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–273, <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/1578>.

² Rahmad Fadhillah dan Anggita Pratiwi Siregar, "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2024): 37–48, <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jres/article/view/2017>.

menciptakan lingkungan yang suportif, di mana anggota saling mendukung, mendengarkan, dan memberikan umpan balik positif.³ Dalam suasana ini, remaja dapat merasa lebih diterima dan dipahami, sehingga rasa keterasingan yang sering menyertai gangguan kecemasan dapat berkurang. Selain itu, konseling kelompok membantu remaja belajar dari pengalaman orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, dan menemukan strategi koping yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan.

Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Program konseling kelompok yang dirancang dengan baik tidak hanya membantu remaja memahami sumber kecemasan mereka, tetapi juga memberikan mereka keterampilan untuk mengelola stres dan meningkatkan ketahanan emosional.⁴ Melalui berbagai teknik, seperti diskusi kelompok, role-playing, relaksasi, dan pengembangan keterampilan sosial, konseling kelompok dapat membantu remaja membangun rasa percaya diri dan mengurangi gejala kecemasan.

Dengan mempertimbangkan manfaat yang ditawarkan, konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang layak untuk diimplementasikan dalam membantu remaja mengatasi gangguan kecemasan. Namun, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengeksplorasi bagaimana program konseling kelompok dapat dirancang dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik remaja dalam berbagai konteks budaya dan lingkungan. Langkah ini penting karena diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental remaja, membantu mereka mengatasi rasa cemas, serta memungkinkan mereka menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bermakna.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mendalami efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan. Studi literatur adalah pendekatan yang sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan artikel terpercaya yang relevan dengan topik penelitian.⁵ Pendekatan ini

³ Indah Permata Bunda, Yeni Karneli, dan Netrawati, "Penerapan Pendekatan Kelompok dalam Konseling Remaja: Evaluasi terhadap Perubahan Perilaku," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 3 (2024): 3777–3787, <https://ejournal.indo-intellectual.id/index.php/imeij/article/view/1378>.

⁴ Putri Aulia Medy dan Alfin Siregar, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Prilaku Self Injury pada Siswa," *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 3 (2024): 1147–1159, <https://jurnal.itscience.org/index.php/educendikia/article/view/5150>.

⁵ James Danandjaja, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Depok: Center of Anthropological Studies, 2014).

memungkinkan peneliti untuk menyusun pemahaman yang mendalam tentang konsep dasar gangguan kecemasan pada remaja, manfaat konseling kelompok, serta bukti empiris yang mendukung efektivitas pendekatan tersebut.

Proses pengumpulan data, dengan cara memilih literatur dari database terpercaya seperti Google Scholar, PubMed, dan ProQuest dengan kriteria seleksi yang mencakup publikasi dalam 10 tahun terakhir, relevansi dengan topik penelitian, serta validitas dan kredibilitas sumber.⁶ Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang terkumpul, membandingkan temuan dari berbagai studi, dan menarik kesimpulan yang dapat diandalkan.⁷

Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Pendekatan ini memberikan platform bagi remaja untuk berbagi pengalaman dengan individu lain yang mengalami tantangan serupa, menciptakan lingkungan yang mendukung dan memahami. Teknik seperti diskusi terbuka, *role-playing*, dan latihan relaksasi membantu remaja mengidentifikasi penyebab kecemasan mereka serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

Selain manfaat langsung dalam mengurangi gejala kecemasan, konseling kelompok juga terbukti meningkatkan keterampilan sosial, rasa percaya diri, dan ketahanan emosional remaja. Faktor-faktor seperti karakteristik peserta, pendekatan fasilitator, dan durasi program juga memainkan peran penting dalam keberhasilan intervensi ini.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya adaptasi konseling kelompok sesuai dengan kebutuhan spesifik remaja dalam berbagai konteks budaya dan lingkungan. Dengan memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, diharapkan dapat meningkatkan penerapan konseling kelompok sebagai strategi yang berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gangguan Kecemasan pada Remaja

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling umum dialami oleh remaja.⁸ Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh tantangan, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan

⁶ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008).

⁷ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Malang: Literasi Nusantara, 2019).

⁸ Siska Febriani dan Heni Sulistiani, "Analisis Data Hasil Diagnosa untuk Klasifikasi Gangguan Kepribadian Menggunakan Algoritma C4.5," *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi* 2, no. 4 (2021): 89–95, <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/sisteminformasi/article/view/1373>.

akademik. Perubahan hormon yang terjadi selama fase ini dapat memperkuat respons emosional, menjadikan remaja lebih rentan terhadap stres dan kecemasan.⁹ Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial, seperti harapan untuk berprestasi, konflik dengan teman sebaya, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan norma masyarakat, sering menjadi pemicu utama munculnya gangguan kecemasan.

Gejala gangguan kecemasan pada remaja beragam dan sering kali memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Beberapa gejala yang umum meliputi kekhawatiran berlebihan, kesulitan tidur, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, hingga perilaku menghindari situasi tertentu. Dalam kasus yang lebih berat, gangguan kecemasan dapat menyebabkan serangan panik, yaitu rasa takut ekstrem yang muncul tiba-tiba dan tidak terkendali. Serangan panik ini tidak hanya mengganggu aktivitas remaja, tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis mereka jika tidak segera mendapatkan penanganan.¹⁰

Dampak gangguan kecemasan pada remaja sangat luas dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka secara signifikan. Secara emosional, gangguan ini dapat menghambat kemampuan remaja dalam mengelola stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan mempengaruhi hubungan sosial mereka.¹¹ Selain itu, gangguan kecemasan yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko depresi dan masalah kesehatan mental lainnya di masa dewasa. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja sebagai bagian integral dari perkembangan mereka secara keseluruhan.

Intervensi dini sangat penting untuk mengurangi dampak negatif gangguan kecemasan pada remaja. Pendekatan yang dapat diambil meliputi memberikan edukasi kepada remaja dan keluarga mereka tentang gangguan kecemasan, meningkatkan keterampilan untuk mengatasi stres, serta memberikan dukungan psikologis melalui konseling atau terapi.¹² Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang

⁹ Ermis Suryana et al., "Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–1928, <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/3494>.

¹⁰ Desita Fitria Cahyani dan Noviawati Syah Putri, "Dampak Kecemasan Berlebih terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja)," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 3, no. 3 (2024): 82–94, <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/4244>.

¹¹ Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam," *Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35–44, <https://e-journal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojs/index.php/demos/article/view/1017>.

¹² Deskantari Murti Ari Sadewa, Elsi Dwi Hapsari, dan Wenny Artanty Nisman, "Penerapan Intervensi Psikoedukasi dan Konseling dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja Awal: Studi Kasus," *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 2 (2024): 75–90, <https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/583>.

suportif, di mana remaja merasa diterima dan dihargai tanpa tekanan berlebihan. Dengan langkah-langkah ini, gangguan kecemasan pada remaja dapat dikelola dengan lebih baik, sehingga mereka mampu menjalani masa remaja dengan lebih sehat dan bahagia.

Konsep Dasar Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah pendekatan psikologis yang melibatkan interaksi antarindividu yang memiliki masalah serupa, dengan bimbingan dari seorang fasilitator atau konselor. Pendekatan ini memberikan ruang bagi para peserta untuk berbagi pengalaman pribadi, mendengarkan cerita orang lain, serta memberikan dan menerima dukungan emosional.¹³ Dalam suasana kelompok, tercipta rasa kebersamaan (*sense of belonging*), di mana individu merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini menjadi dasar yang kuat untuk meningkatkan perasaan empati dan pengertian antaranggota kelompok.

Sehubungan dengan gangguan kecemasan pada remaja, konseling kelompok dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu peserta mengekspresikan emosi yang terpendam. Remaja sering kali mengalami tekanan emosional yang sulit mereka ungkapkan, sehingga wadah seperti konseling kelompok menjadi penting untuk memahami dan mengatasi kecemasan.¹⁴ Dalam sesi kelompok, remaja diajak mengenali penyebab utama kecemasan mereka, memahami dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, dan mulai mencari strategi pengelolaan yang sesuai. Proses ini tidak hanya membantu individu tetapi juga mendorong solidaritas di antara peserta.

Fasilitator memegang peran kunci dalam keberhasilan konseling kelompok, terutama dengan menggunakan berbagai teknik yang dirancang untuk mengurangi kecemasan. Teknik-teknik seperti diskusi terbuka, *role-playing*, pelatihan keterampilan sosial, dan latihan relaksasi sering diterapkan untuk memperkaya pengalaman peserta. Contohnya, *role-playing* memungkinkan remaja untuk berlatih menghadapi situasi yang memicu kecemasan dalam lingkungan yang aman.¹⁵ Dengan pelatihan keterampilan sosial, remaja diajarkan cara berinteraksi secara lebih efektif dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

¹³ Rasimin dan Muhamad Hamdi, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021).

¹⁴ Mayra Khalidazia Ahyar et al., "Analisis Peran Emosi dalam Kasus Pembullying: Tinjauan Melalui Studi Pustaka," *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan* 6, no. 1 (2024): 19–27, <https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php/AY/article/view/780>.

¹⁵ Uray Herlina, "Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok," *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial* 2, no. 1 (2015): 94–107, <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/sosial/article/view/55>.

Lingkungan yang mendukung dalam konseling kelompok juga memberikan manfaat tambahan bagi perkembangan kepribadian dan hubungan sosial remaja. Suasana yang hangat dan saling mendukung membantu peserta merasa lebih diterima dan dihargai oleh anggota komunitas kelompok.¹⁶ Hal ini dapat memotivasi mereka untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan menerima masukan dari orang lain. Selain itu, kesempatan untuk mendengarkan pengalaman orang lain memberikan wawasan baru yang dapat memperluas cara pandang mereka terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Dengan segala manfaat yang ditawarkan, konseling kelompok memberikan solusi yang praktis dan terjangkau untuk menangani gangguan kecemasan, khususnya pada remaja. Melalui konseling ini, peserta dapat mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang penting untuk mendukung kehidupan mereka di masa depan. Keberhasilan konseling kelompok bergantung pada kualitas fasilitator, dinamika kelompok, serta komitmen setiap peserta untuk terlibat aktif dalam proses ini. Oleh karena itu, pendekatan ini menjadi salah satu pilihan yang sangat direkomendasikan dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan

Penelitian Harahap dan Silvanetri menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki efektivitas tinggi dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Efektivitas ini didukung oleh kemampuan pendekatan tersebut untuk menyediakan dukungan sosial yang kuat.¹⁷ Dalam suasana kelompok, remaja dapat berbagi pengalaman mereka tanpa merasa takut dihakimi oleh orang lain. Hal ini menciptakan lingkungan yang aman di mana mereka merasa lebih dimengerti dan diterima oleh sesama anggota. Dukungan sosial ini sangat penting, karena rasa isolasi sering kali menjadi faktor yang memperburuk gangguan kecemasan pada remaja.

Salah satu keunggulan konseling kelompok adalah kemampuannya untuk memberikan kesempatan kepada remaja belajar dari pengalaman orang lain. Ketika seorang anggota kelompok berhasil mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan, pengalamannya dapat menjadi inspirasi bagi anggota kelompok lainnya. Proses berbagi ini tidak hanya membangun rasa kebersamaan, tetapi juga memotivasi remaja untuk mengambil langkah-langkah positif dalam mengelola kecemasan mereka. Dengan begitu, kelompok

¹⁶ Hengki Yandri et al., "Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan," *Indonesia Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 59–69, <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1526>.

¹⁷ Jumli Sabrial Harahap dan Silvanetri, "Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 2 (2024): 107–122, <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/10836>.

menjadi tempat yang mendukung untuk saling membantu dan mendorong perkembangan individu.¹⁸

Selain dukungan sosial, dinamika kelompok juga memanfaatkan teknik-teknik yang terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan. Latihan relaksasi, misalnya, membantu remaja mengelola respons fisik terhadap stres, seperti detak jantung yang cepat atau ketegangan otot. *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) yang dilakukan dalam kelompok memungkinkan remaja untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan. Pelatihan keterampilan sosial dalam kelompok juga membantu remaja mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih percaya diri, yang pada gilirannya dapat mengurangi gejala kecemasan.

Hasil penelitian Putri dan Prihwanto menunjukkan bahwa kombinasi antara dukungan sosial dan penggunaan teknik-teknik terapeutik ini memberikan dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan pada remaja.¹⁹ Dukungan dari rekan-rekan yang mengalami situasi serupa membantu remaja merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Sementara itu, teknik-teknik seperti relaksasi dan CBT memberikan alat praktis yang dapat mereka gunakan untuk mengelola kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan ini menjadi bukti kuat bahwa konseling kelompok adalah pendekatan yang efektif dan holistik.

Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, tetapi juga sebagai ruang untuk belajar, berkembang, dan membangun keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan. Lingkungan yang mendukung ini memberikan remaja kesempatan untuk mengelola kecemasan mereka secara lebih baik, baik secara individu maupun dalam hubungan sosial mereka. Pendekatan ini sangat relevan dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional di masa remaja yang penuh dinamika.

Manfaat Tambahan dari Konseling Kelompok

Konseling kelompok memberikan banyak manfaat penting bagi remaja, terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan mereka. Selain manfaat utama ini, konseling kelompok juga menawarkan banyak keuntungan tambahan yang mendukung perkembangan

¹⁸ Firly Syahira Sihombing dan Muhammad Putra Dinata Saragi, "Penerapan Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja," *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 57–68, <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/5180>.

¹⁹ Dhian Riskiana Putri dan Puji Prihwanto, "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Senriabdi* 1, no. 1 (2021): 18–36, <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/835>.

sosial dan emosional mereka, seperti peningkatan keterampilan sosial.²⁰ Dalam sebuah kelompok, remaja diberi kesempatan untuk belajar bagaimana berkomunikasi dengan cara yang efektif, serta bagaimana memahami perspektif orang lain. Keterampilan ini sangat berharga karena tidak hanya berlaku dalam sesi konseling, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari mereka di sekolah, rumah, atau dalam hubungan sosial lainnya.

Keterampilan sosial yang diperoleh melalui konseling kelompok juga dapat membantu remaja dalam mengelola konflik secara lebih sehat. Mereka belajar cara bernegosiasi, mendengarkan dengan empati, dan menyelesaikan perbedaan tanpa memperburuk situasi.²¹ Kemampuan untuk mengelola konflik ini sangat penting, mengingat remaja sering kali menghadapi tantangan dalam hubungan interpersonal dengan teman sebaya, keluarga, atau bahkan di lingkungan sekolah. Melalui interaksi kelompok, mereka belajar teknik untuk menjaga hubungan yang harmonis dan berkembang sebagai individu yang lebih terbuka dan inklusif.

Selain itu, konseling kelompok juga berperan besar dalam mengembangkan rasa percaya diri. Ketika remaja menghadapi tantangan yang sulit, mereka merasakan dukungan yang kuat dari anggota kelompok lainnya. Melihat bahwa mereka mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut dengan bantuan teman sekelompok memberikan dorongan yang signifikan terhadap rasa percaya diri mereka. Kepercayaan diri ini menjadi pondasi yang kokoh bagi mereka dalam menghadapi masalah atau situasi sulit lainnya di masa depan, baik dalam kehidupan pribadi maupun akademik.²²

Konseling kelompok juga berperan dalam mengembangkan ketahanan emosional atau emotional resilience pada remaja. Ketahanan emosional ini membantu remaja untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan tekanan dalam hidup mereka. Ketika mereka menghadapi kesulitan atau stres, mereka belajar bagaimana tetap tenang, menyelesaikan masalah dengan efektif, dan menerima dukungan dari orang lain tanpa merasa terisolasi.²³

²⁰ Daniel Yehuda Anugraha, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (2023): 42–51, <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>.

²¹ Ira Restu Kurnia et al., "Pentingnya Konseling Kelompok dalam Layanan Konselor SDIT Permata Hati Bekasi, Kabupaten Bekasi terhadap Peserta Didik untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak di Era Digital," *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation* 1, no. 2 (2024): 819–828, <https://rayyanjournal.com/index.php/HEMAT/article/view/2833>.

²² Lenie Kasih dan Muhamad Rozikan, "Efektivitas Konseling Kelompok Shame Attacking Exercise Berdasarkan Q.S Ali-Imran Ayat 139 untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMK Negeri 1 Mojosoongo," *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 7, no. 4 (2024): 375–395, <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/25084>.

²³ Novi Rizani Khomsah, Heru Mujiarso, dan Kusnarto kurniawan, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Resiliensi Siswa," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7, no. 2 (2018): 46–53, <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/19843>.

Dengan memiliki ketahanan emosional yang kuat, remaja dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan mengembangkan rasa kontrol diri yang positif.

Secara keseluruhan, konseling kelompok tidak hanya bertujuan untuk membantu mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi remaja, tetapi juga memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan pribadi mereka. Melalui pembelajaran keterampilan sosial, peningkatan rasa percaya diri, dan pengembangan ketahanan emosional, konseling kelompok menjadi sebuah sarana yang sangat efektif dalam mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan kehidupan yang lebih besar. Dengan demikian, manfaat dari konseling kelompok melampaui pengurangan kecemasan semata, memberikan bekal yang berharga bagi remaja untuk tumbuh menjadi individu yang lebih seimbang dan siap menghadapi dunia.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling Kelompok

Keberhasilan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Salah satu faktor yang sangat menentukan adalah kompetensi fasilitator. Fasilitator yang berpengalaman dan mahir dalam mengelola dinamika kelompok mampu menciptakan suasana yang aman dan mendukung, sehingga peserta merasa nyaman dan bebas untuk berbagi pengalaman serta perasaan mereka. Kehadiran fasilitator dengan pemahaman yang mendalam tentang teknik konseling dan kepekaan terhadap kebutuhan emosional remaja sangat berperan penting dalam membangun rasa percaya diri peserta sepanjang sesi konseling.²⁴

Selain kompetensi fasilitator, komposisi kelompok juga memainkan peran yang sangat penting dalam keberhasilan konseling kelompok. Kelompok yang terdiri dari individu dengan tingkat kecemasan yang serupa cenderung lebih efektif dalam memberikan dukungan satu sama lain. Setiap anggota kelompok dapat saling memahami dan memberikan perspektif yang relevan, menciptakan suasana yang inklusif di mana peserta merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka.²⁵ Komposisi yang tepat juga mendorong interaksi yang lebih terbuka dan mendalam antara peserta, mempercepat proses penyembuhan dan pemrosesan emosional.

²⁴ Achmad Faisal, "Efektivitas Pembelajaran Dinamika Kelompok Berbasis Online (Studi Kasus pada Pelatihan Kepemimpinan Administrator di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung)," *Strategy: Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran* 2, no. 2 (2022): 230–242, <https://jurnalp4i.com/index.php/strategi/article/view/1172>.

²⁵ Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, dan Astri Rahmawati, "Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)," in *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 3 (CV. Doki Course and Training, 2024), 90–105, <https://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/article/view/130>.

Keberhasilan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh durasi dan struktur program itu sendiri. Program yang terlalu singkat mungkin tidak memberi cukup waktu bagi peserta untuk menggali perasaan dan masalah mereka secara mendalam, sementara program yang terlalu panjang bisa menyebabkan kebosanan atau penurunan semangat. Oleh karena itu, penting untuk memiliki durasi yang seimbang, yang memungkinkan peserta meraih manfaat maksimal tanpa merasa terbebani. Struktur program pun harus dirancang dengan cermat, dengan langkah-langkah yang jelas dan tujuan yang terukur, sehingga setiap sesi dapat memberikan dampak yang signifikan bagi perkembangan peserta.²⁶

Partisipasi aktif peserta dalam setiap tahap konseling memiliki pengaruh besar terhadap hasil yang diperoleh. Remaja yang merasa termotivasi untuk terlibat dalam diskusi dan kegiatan kelompok cenderung merasakan manfaat yang lebih besar dari sesi konseling.²⁷ Oleh karena itu, fasilitator harus memastikan bahwa setiap peserta merasa dihargai dan didengarkan, serta diberikan kesempatan untuk berkontribusi sesuai dengan kenyamanan dan kemampuan mereka. Tingkat keterlibatan ini tidak hanya berhubungan dengan kualitas konseling, tetapi juga dengan tingkat keberhasilan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh peserta.

Akhirnya, faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas konseling kelompok. Dukungan yang kuat dari orang tua dan lingkungan sekitar dapat mempercepat proses pemulihan, memberikan stabilitas emosional, dan membantu remaja untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam konseling. Tanpa dukungan yang cukup dari lingkungan sosial, meskipun konseling kelompok dilakukan dengan baik, hasilnya bisa terbatas. Oleh karena itu, keberhasilan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan pada remaja sangat bergantung pada keterlibatan berbagai faktor yang saling mendukung, baik dari dalam kelompok itu sendiri maupun dari luar kelompok.

KESIMPULAN

Gangguan kecemasan pada remaja menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian, karena dapat memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan akademik mereka secara signifikan. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk

²⁶ Aryanti Devi Harahap dan Yenti Arsini, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa," *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 1 (2024): 647–658, <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/1468>.

²⁷ Izzi Fekrat et al., "Konseling untuk Remaja," *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 1 (2024): 295–308, <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/4864>.

membantu remaja menghadapinya. Salah satu pendekatan yang efektif adalah konseling kelompok, yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam lingkungan yang aman dan inklusif. Dalam konseling kelompok, mereka tidak hanya dapat mengungkapkan perasaan, tetapi juga belajar dari orang lain, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan.

Keberhasilan konseling kelompok dapat tercapai dengan menggunakan berbagai teknik intervensi, seperti diskusi terbuka, role-playing, latihan relaksasi, dan pelatihan keterampilan sosial. Teknik-teknik ini membantu peserta untuk lebih memahami diri mereka sendiri, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan kecemasan. Selain itu, konseling kelompok juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat keterampilan sosial yang esensial untuk kehidupan sehari-hari.

Agar konseling kelompok dapat memberikan hasil yang optimal, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, antara lain kompetensi fasilitator, komposisi anggota kelompok, dan durasi program. Dukungan yang diberikan oleh pihak sekolah, keluarga, dan komunitas juga sangat penting untuk keberlanjutan program ini. Dengan pendekatan yang terstruktur dan komprehensif, konseling kelompok tidak hanya membantu remaja mengurangi kecemasan mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan emosional yang lebih baik.

Secara keseluruhan, konseling kelompok bukan hanya sekadar intervensi untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga sebuah sarana penting dalam mempersiapkan generasi muda agar lebih sehat secara mental dan emosional.

REFERENSI

- Agustini, Ayu, Muhammad Rizki Ramadhan, dan Astri Rahmawati. "Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)." In *Proceeding Conference on Pscyhology and Behavioral Sciences*, 3:90–105. CV. Doki Course and Training, 2024. <https://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/article/view/130>.
- Ahyar, Mayra Khalidazia, Sabrina Zulfanova Saputri, Selfiana Khoirunnisa, dan Velda Murdiana. "Analisis Peran Emosi dalam Kasus Pembullying: Tinjauan Melalui Studi Pustaka." *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan* 6, no. 1 (2024): 19–27. [https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php/AY/article/view/780](https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php AY/article/view/780).
- Amir Hamzah. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Malang: Literasi Nusantara, 2019.
- Anugraha, Daniel Yehuda. "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (2023): 42–51. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/843>.
- Bunda, Indah Permata, Yeni Karneli, dan Netrawati. "Penerapan Pendekatan Kelompok dalam Konseling Remaja: Evaluasi terhadap Perubahan Perilaku." *Indo-MathEdu*

- Intellectuals Journal* 5, no. 3 (2024): 3777–3787. <https://ejournal.indo-intellectual.id/index.php/imeij/article/view/1378>.
- Cahyani, Desita Fitria, dan Noviawati Syah Putri. “Dampak Kecemasan Berlebih terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja).” *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 3, no. 3 (2024): 82–94. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/4244>.
- Danandjaja, James. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Depok: Center of Anthropological Studies, 2014.
- Fadhilla, Rahmad, dan Anggita Pratiwi Siregar. “Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2024): 37–48. <https://pusdikrapublishing.com/index.php/jres/article/view/2017>.
- Faisal, Achmad. “Efektivitas Pembelajaran Dinamika Kelompok Berbasis Online (Studi Kasus pada Pelatihan Kepemimpinan Administrator di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung).” *Strategy: Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran* 2, no. 2 (2022): 230–242. <https://jurnalp4i.com/index.php/strategi/article/view/1172>.
- Febriani, Siska, dan Heni Sulistiani. “Analisis Data Hasil Diagnosa untuk Klasifikasi Gangguan Kepribadian Menggunakan Algoritma C4.5.” *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi* 2, no. 4 (2021): 89–95. <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/sisteminformasi/article/view/1373>.
- Fekrat, Izzi, Lisa Candra Sari, Gusril Kenedi, Afnibar, Ulfatmi, dan Sisri Wahyuni. “Konseling untuk Remaja.” *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 1 (2024): 295–308. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/4864>.
- Harahap, Aryanti Devi, dan Yenti Arsini. “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa.” *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 1 (2024): 647–658. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/1468>.
- Harahap, Jumli Sabrial, dan Silvianetri. “Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 2 (2024): 107–122. <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/10836>.
- Herlina, Uray. “Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok.” *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial* 2, no. 1 (2015): 94–107. <https://journal.ikippgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/55>.
- Izzani, Tasya Alifia, Selva Octaria, dan Linda. “Perkembangan Masa Remaja.” *Jispendiora: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–273. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/1578>.
- Kasih, Lenie, dan Muhamad Rozikan. “Efektivitas Konseling Kelompok Shame Attacking Exercise Berdasarkan Q.S Ali-Imran Ayat 139 untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo.” *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 7, no. 4 (2024): 375–395. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/25084>.
- Khomsah, Novi Rizani, Heru Mugiarto, dan Kusnarto kurniawan. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Resiliensi Siswa.” *Indonesian Journal of Guidance*

- and Counseling: Theory and Application* 7, no. 2 (2018): 46–53.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/19843>.
- Kurnia, Ira Restu, Citra Cahyani, Reinald Fahrezzi, dan Rizal Nugraha. “Pentingnya Konseling Kelompok dalam Layanan Konselor SDIT Permata Hati Bekasi, Kabupaten Bekasi terhadap Peserta Didik untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak di Era Digital.” *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation* 1, no. 2 (2024): 819–828.
<https://rayyanjournal.com/index.php/HEMAT/article/view/2833>.
- Medy, Putri Aulia, dan Alfin Siregar. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Prilaku Self Injury pada Siswa.” *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 3 (2024): 1147–1159.
<https://jurnal.itscience.org/index.php/educendikia/article/view/5150>.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.
- Putri, Dhian Riskiana, dan Puji Prihwanto. “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Senriabdi* 1, no. 1 (2021): 18–36.
<https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/835>.
- Rahmy, Hafifatul Auliya, dan Muslimahayati. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam.” *Journal of Demography, Etnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 35–44. <https://e-journal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojp/index.php/demos/article/view/1017>.
- Rasimin, dan Muhamad Hamdi. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- Sadewa, Deskantari Murti Ari, Elsi Dwi Hapsari, dan Wenny Artanty Nisman. “Penerapan Intervensi Psikoedukasi dan Konseling dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja Awal: Studi Kasus.” *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 2 (2024): 75–90. <https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/583>.
- Sihombing, Firly Syahira, dan Muhammad Putra Dinata Saragi. “Penerapan Konseling Kelompok dalam Perspektif Islam untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja.” *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 57–68.
<https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/5180>.
- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, dan Kasinyo Harto. “Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–1928.
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/3494>.
- Yandri, Hengki, Gusti Rahayu, Neviyarni Suhaili, dan Netrawati. “Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan.” *Indonesia Journal of Counseling and Development* 4, no. 2 (2022): 59–69.
<https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1526>.